Bantings Kur mot KORPULENS

EFTER PROF. NIEMEYER M. FL. UTLÄNDSKE FÖRFATTARE SAMT ENLIGT ERFARENHETEN DEROM I SVERIGE POPULÄRT-VETENSKAPLIGT FRAMSTÄLLD AF **Doctor EDW. EDHOLM.**

STOCKHOLM, 1866. P. A. NORSTEDT & SÖNER, KONGL. BOKTRYCKARE.

La corpulence graisseuse a toujours pour principale cause une diète trop chargée d'éléments féculents et farineux.

Brillat-Savarin.

Förord till den elektroniska utgåvan

Den brittiske begravningsentreprenören **William Banting** (1796–1878) utgav 1863 sin berömda skrift *Letter on Corpulence* (tredje utgåvan från 1864 finns hos **Internet Archive**). Denna svenska bok om *Bantings kur* av Edholm utkom 1866 och året därpå i en andra upplaga. Den första upplagan har digitaliserats av Kungliga biblioteket i Stockholm, varifrån både de inscannade bilderna och OCR-texten i februari 2017 kopierades till Projekt Runeberg för att kunna korrekturläsas.

I.

Förord. — Historik. — *William Bantings* "Letter on corpulence, adressed to the Public." — Författarens lefnadssätt. — Olika kurer mot korpulens: rörelse och låg diet, rodd, fotvandringar, ridt, bad, brunnsdrickning, friktioner, medikamenter, turkiska bad m. m. — Korpulensens olägenheter. — Dr. *William Harvey*. — Daglig matsedel. — Regimens följder. — 2:dra och 3:dje upplagan af brefvet. — Bantings personlighet och lefnadsställning. — Kurens framgång och spridning i England. — "Anti-Bantingssystem". — Bantingskuren på kontinenten och i Sverige.

Den s. k. Bantingska kuren att förekomma och bota öfverdrifven fettma, utan låg diet, har under de 3 år, som förflutit sedan första publicerandet derom, väckt ett så allmänt och berättigadt uppseende samt redan ledt till så vigtiga och påtagliga praktiska resultat, att en något utförligare *svensk* uppsats i ämnet torde vara fullt motiverad. Antalet personer, som för närvarande härstädes genomgå kuren, är ganska betydligt och så väl utländska som svenska läkares erfarenhet kan numera sägas öfverensstämma deri att denna metod, med ordning och konseqvens genomförd, säkert leder till det med densamma afsedda ändamålet. Utgifvaren har äfven i ett ej ringa antal fall kunnat konstatera kurens obestridliga gagnoch har, öfvertygad derom, af intresse för metodens vidare spridning, med detta lilla arbete haft för afsigt, att till ledning för dem, som följa Bantings metod, lemna en noggrann redogörelse för sjelfva kuren, en historik öfver dess uppkomst, en öfversigt af de vetenskapliga grunder, på hvilka densamma är byggdKällorna hafva hufvudsakligen utgjorts af: *William Banting:* Letter on corpulence, adressed to the Public, London 1863, (nya upplagor 1864, 1865); *Julius Vogel:* Korpulenz, ihre Ursachen, Verhütung und Heilung durch einfache diätetische Mittel, Leipzig 1865; *Armin, Graf zur Lippe-Weissenfeld:* Die rationelle Ernahrung des Volkes mit besondere Berüchsichtigung der Beköstigung in Schulen, Seminarien, Arbeitshäusern und Armenhäusern, Leipzig 1866; *Moleschott:* Physiologie der Nahrungsmittel, Giessen 1859; samt i främsta rummet *Niemeyer:* Die Behandlung der Korpulenz nach dem sogenannten Bantingssystem. Berlin 1866. samt några exempel på dess genomförande af personer inom landet.

I Maj månad 1863 utkom i London ett ”bref till allmänheten om korpulens”, utgifvet af *William Banting*, hvari författaren, som på en gång var scribent och patient, skildrar sitt återställande från en öfverdrifven och högst besvärlig fettma genom användandet af en dittills obegagnad kurmetod samt uttalar den förhoppning att en noggrann redogörelse för densamma skall medföra gagn åt den stora afdelning af menniskoslägtet, som besväras af samma olägenhet, från hvilken han var lyckligen återställd.Offentliggöranden om osvikliga kurer och rekommendationer af hemliga läkemedel äro i England särdeles vanliga företeelser. Tidningsspalterne äro dagligen öfversvämmade af dylika puffar, till största delen utan allt värde. Ehuru utgifvet under likartade förhållanden, eger dock det Bantingska brefvet ingenting gemensamt med dessa, vanligen på bedrägeri eller vilseledd beskedlighet grundade spekulationsförsök. De båda första upplagorna lät författaren på egen bekostnad trycka och kostnadsfritt utdela, i förhoppning att derigenom kunna gagna sina f. d. olyckskamrater. Han hänvisar ej på sedvanligt sätt till någon uppgifven person eller ”sanitär firma” och rekommenderar ingen speciel läkare, utan uppmanar dem, som finna sig hågade att genomgå kuren, att, ifall så erfordras, vända sig till sina egna läkare; och för att förekomma all misstydning förtiger han tillochmed i de båda första upplagorna namnet på den läkare, hvars föreskrifter han haft att tacka för sitt kurerande. Endast menniskovänliga afsigter hade dikterat hans anspråkslösa och öfvertygande meddelanden.

En annan omständighet skiljer äfven dessa bref från andra dylika publikationer. De flesta från icke-läkare utgångne förord för läkemedel och kurmetoder utmärka sig nemligen genom en viss öfverdrift, så att de förordande, i stället för att med lugn göra sina reflexioner, uppträda som fanatiska ifrare och söka att ge denbehandling de förorda en omöjlig och onaturlig betydelse. Af sådan öfverdrift och ensidighet finnes intet spår i Bantings lilla arbete. Facta tala och författarens fullkomliga återställande från den åkomma hvaraf han lidit ger honom anledning att hoppas, det den metod *han* följt också skall kunna vara till gagn för andra, som ha att beklaga sig öfver samma lidande och obehag. Banting vill icke påtvinga någon sin åsigt och yttrar till och med att hans kur blott torde passa vid vissa former af korpulens, samt vill ingalunda utan läkares rådfrågande tillråda den för alla former, synnerligen de svårare, med verklig sjukdom förenade.

Brefvet, skrifvet med enkel och originel stil, har i korthet följande innehåll.

B. var, då han genomgick kuren, öfver 60 år gammal, hade fört ett särdeles verksamt lif och först för några få år sedan dragit sig tillbaka från en sysselsättning, som tog både själs- och kroppskrafter i anspråk. I hans slägt funnos, hvarken på fäderne- eller möderne, några anlag för öfverdrifven fettma, men från sin tidigaste ungdom säger han sig haft en särdeles fruktan att bli tung och okostig. Måttlighet i mat och dryck hörde till hans lefnadsvanor och tillräcklig motion hade aldrig saknats. Icke dess mindre hade han vid några och 60 års ålder börjat förmärka att en lika ovanlig som besvärlig korpulens småningom infann sig. Redan från första början söktehan också på allt sätt att bekämpa densamma och använde i sådan afsigt den ena metoden efter den andra, allt dock förgäfves. Kroppsrörelse och låg diet voro hufvudmedlen. Han företog på läkares tillrådan dagligen långa morgonpromenader, först till fots, sedermera, när detta visade sig utan resultat, till sjöss, roende hvarje morgon 2 timmar, innan han gick till sin vanliga sysselsättning. Hur mycket han än sträfvade på strömmen med sin tungrodda båt, kröntes hans ansträngningar dock ej med framgång. Han vann visserligen i armstyrka och muskelkraft, men matlusten tilltog samtidigt på ett nästan fabelaktigt sätt och då han nödgades ge efter för aptitens kraf, blef han i stället för magrare allt mer korpulent; kroppsvigten tilltog och han såg sig slutligen tvungen att upphöra med sina morgonrodder. Sedan hans första läkare aflidit, vände han sig outtröttligt till de anseddaste medicinska auctoriteter i England, för att få bot för sitt alltmer tilltagande onda. Under denna tid säger han sig ha begagnat 20 olika behandlingsmetoder och konsumerat ofantliga qvantiteter läkemedel, synnerligen preparater innehållande alkaliska medel. Vid de mest olikartade brunnar och bad, Leamington, Cheltenham, Harrogate m. fl. underkastade han sig långvariga och dyrbara sejourer. En tid sökte han motverka sin fettma genom att företaga långa och påkostande ridter, en annan genom rastlösa fotvandringar, genom friktionerarbetarekost, sexpence-diet m. m.; — allt bråkigt, ansträngande och utan resultat. Såsom ett bevis på sin ihärdighet omtalar han huru uthålligt han använde turkiska imbad, som bland annat blifvit honom tillrådda. Efter

de första baden kände han sig något lättare och badade derföre ända till 3 gånger i veckan, sedan något mindre ofta, men upphörde ej förr än han tagit 90 bad, och kommit till den öfvertygelse att denna ytterst tröttsamma och uttömmande kur ej medförde annat än en relativt högst obetydlig minskning i hans kroppsvigt. Den enda föreskrift, som alltid vid alla de olika kurerna förblef densamma, var tillsägelsen, att han skulle äta så litet som möjligt, dock utan något bestämmande af *hvad* han borde förtära eller undvika. Slutet på denna låga diet blef att föremålet för så många kurer omsider råkade i ett betänkligt svaghetstillstånd *med bibehållandet af sin fettma*.

På samma gång Banting ger de flesta läkare, som han rådfrågat, det vitsord att de gjort sig all möda och intresserat sig för hans lidande, beklagar han sig högeligen deröfver, att man ansåg hans besvärliga korpulens som en helt naturlig följd af hans tilltagande ålder. En af de skickligaste läkare han rådfrågat gaf honom slutligen det föga tröstande meddelande, att han fortfarande kunde motse att bli allt fetare, samt att man efter 30 års ålder i allmänhet tilltoge i vigt med ett skålpund på året. Efter denna upplysning komden energiske och tålmodige patienten slutligen till den öfvertygelse, att inga vidare medel återstodo att försöka.

Författaren ger sjelf en naiv och tragikomisk skildring af sina många lidanden. För fettma kunde han ej bocka sig ned. Hans försök att vara artig eller visa sin vördnad föreföllo andra ytterst löjliga och honom sjelf motbjudande och betänkligt ansträngande. Sina skor kunde han ej lossa; baklänges måste han gå ned utför trappor och vid minsta ansträngning, synnerligen vid gåendet uppför trappor, som ej kunde företagas utan hjelp, pustade och svettades han erbarmligt. I jernvägskupéer och på teatrarne var han en skräck för sina grannar. Af naturen var han liten till vexten endast 5 fot och 3 tum lång, men vägde 1862 i Augusti månad 202 skålpund engelsk vigt. Efter alla de kurer han genomgått trodde han numera ingenting; annat återstå än att bära sin olycka med tålamod. Hans af naturen glada lynne blef emellertid nedstämdt, han afstod frivilligt från alla lifvets nöjen och njutningar och höll sig mest hemma af fruktan att utomhus utsätta sig för löje och försmädliga, anmärkningar; en belägenhet som i sanning ej var angenäm.

Den skulle dock blifva värre. Nya och mera oroande symtomer, svindel och susning för öronen samt begynnande döfhet, sällade sig till hans gamla olägenheter, då, såsom han sjelf uttrycker sig, ”omsider den allsmäktiga försynen ledde honomin på den rätta vägen till en lycklig och behaglig tillvaro”. Hans tilltagande döfhet förde honom nemligen en dag till en ung, men ganska känd öronläkare i London, D:r *William Harvey*Namne till den stora fysiologen, som på 1600-talet, genom upptäckten af lagarne för blodomloppet, gaf klaven och första uppslaget till hela den nyare fysiologien.. Denne åhörde uppmärksamt den stackars mannens tragiska historia, förklarade att döfheten hade sin grund i fettsot och föreskref till botande af denna en kur, som vida skiljde sig från alla dem patienten förut användt. Kuren fick sedan sin benämning efter den som först begagnade och publicerade densamma samt har sedermera gjort Bantings namn kändt öfver hela den civiliserade verlden. Honom sjelf föll det aldrig in att för egen räkning taga i anspråk den ringaste förtjenst i utfinnandet eller tillämpandet af denna metod. Tvertom finner man på hvarje blad af hans uppsats uttryck af tacksamhet för hans läkare, och endast den omständighet, att han i första och andra upplagorna, på Harveys uttryckliga begäran, ej utsatt hans namn, har föranledt den nu allmänt vedertagna benämningen Bantingskuren eller Bantingssystemet.

Till en början var Banting djupt förvånad öfver de nya och oväntade föreskrifter han erhöll. I 30 år hade han gjort sig all möda att lefva på så låg diet som möjligt, och föreskriften ”måttlighet och lätt föda” hade slutligen blifvit honomså inpreglad, att han ej kunde tänka sig någon annan lefnadsordning möjlig. Enligt Harveys råd skulle han deremot föra hög diet och dagligen förtära kraftiga och närande födoämnen, för hvilka han sedan åratal vant sig att skygga tillbaka, men deremot så mycket som möjligt undvika vissa ämnen, som hittills dagligen ingått i hans ”låga diet” nemligen bröd, fett, mjölk, socker, öl, potatis m. m.

Bantings dagliga matsedel, som han i detalj meddelar, har följande lydelse:

Frukost: 8—10 lod kött af oxe eller får, njure, kallt kött af hvad slag som helst, (med undantag af fläsk), stekt fisk, en stor kopp thé utan socker eller grädde, 2 lod skorpor eller rostadt bröd.

Middag: 10—12 lod fisk (med undantag af lax) kött (som ej är för fett) grönsaker af alla slag (med undantag af

potatis, palsternackor, rofvor och morötter) fågel eller villebråd, fruktkompott (ej mycket sockrad); till maten ett par lod rostadt bröd; till dryck 2—3 glas godt Bordeaux eller Bourgogne, Sherry eller Madeira. Portvin, Champagne, Porter och Öl ej tillåtne.

På eftermiddagen, om han så önskade, 4—6 lod frukt, ett par skorpor och en kopp té, på samma sätt som på morgonen.

Aftonmål: 6—8 lod kött eller fisk (som till middagen) och 1 à 2 glas rödt vin.

En föreskrift, som förefaller egen nog för andra än kanske för Engelsmän, är att tillnattrons befrämjande en grogg med kognac eller rom utan socker tillstyrkes. Föreskriften torde ock för flertalet vara obehöfligI den fransyska af Banting auctoriserade öfversättningen är denna ordination af författaren utesluten och i stället bestämdt, att den som känner behof af ett glas Sherry eller Bordeaux *kan* få taga det på aftonen..

Vid jemförelsen med sin förra, njugga och kraftlösa diet fann Banting sin nya lefnadsordning, om också något tvifvelaktig, dock ganska förledande. Resultatet utvisade hvad dermed kunde uträttas.

All medicin var utelemnad, med undantag af en matsked ”hjertstärkande” alkalisk mixtur, som intogs om morgnarne, under början af kuren och för hvilken Banting ej närmare vill redogöra, då den enligt hans åsigt, ifall den behöfs, bör bestämmas af läkare.

Redan efter en vecka kände sig patienten bättre och lättare. Kropps- och själskrafter tilltogo småningom, lefnadslust och godt lynne började åter göra sig gällande. Denna förbättring gick stadigt framåt och de regelmässigt upprepade vägningarne gåfvo allt vackrare resultat. I Maj 1863, 3/4 år efter kurens början, skrifver Banting: ”under de sista 20 åren har jag aldrig kännt mig så väl som nu; jag har förlorat flera tum i omfång och 35 engelska skålpund i vigt; jag har ej haft det ringaste obehag af den kur jag genomgått och de olägenheter hvaraf jag fordomled äro nästan helt och hållet försvunna”. Han afslutar sitt bref med meddelandet att han, som ett svagt uttryck af sin tacksamhet mot försynen för sitt förvånande återställande, låtit genom sin läkare utdela 50 Pund St. åt fattiga patienter på ett af sjukhusen samt förklarar till sist, att han endast, för att i sin mån gagna, föresatt sig att den kur, han med så stor framgång genomgått, skulle komma till den stora allmänhetens kännedom.

Andra och tredje upplagorna af Bantings bref, daterade i December 1863 och Maj 1864 äro hufvudsakligen af samma innehåll som det första. Hans förbättrade helsotillstånd hade fortfarit och gjort allt vidare framsteg. Till September månad 1863 uppgick minskningen i vigt på ett års tid till 46 skålpundFöljande af Banting förda tabell öfver vigtförminskningen torde förtjena att anföras: Han vägde

1862

Aug.

26

202

skålp.

engelsk vigt,

—

Sept.

7

200

—

och hade

förlorat

2

skålp.,

—

—

27

197

—

—

—

3

—

—

Oct.

19

193

—

—

—

4

—

—

Nov.

9

190

—

—

—

3

—

—

Dec.

3

187

—

—

—

3

—

—

—

24

184

—

—

—

3

—

1863

Jan.

14

182

—

—

—

2

—

—

Febr.

4

180

—

—

—

2

—

—

—

25

178

—

—

—

2

—

—

Mars

12

176

—

—

—

2

—

—

Apr.

8

173

—

—

—

3

skålp.

—

—

29

170

—

—

—

3

—

—

Maj

20

167

—

—

—

3

—

—

Juni

10

164

—

—

—

3

—

—

Juli

1

161

—

—

—

3

—

—

—

22

159

—

—

—

2

—

—

Aug.

12

157

—

—

—

2

—

—

—

26

156

—

—

—

1

—

—

Sept.

12

156

—

—

—

0

—

46

skålp.

Eng. vigt.

. Omfånget kring lifvet hadepå samma tid minskats med 12 1/4 tum, hvilket sistnämda förhållande förvånade till och med läkaren. Banting beklagar för öfrigt hjertligt att han ej före kurens början låtit fotografera sig, för att rätt påfallande kunna visa kontrasten mellan sitt förra och nuvarande utseende. Hade den tidigare fotografien också förefallit komisk, hvarvid han för egen del fastade ringa afseende, så hade den sednare varit så mycket mera

öfverraskande och öfvertygande. — I förordet till 3:dje upplagan (1864) berättar Banting att han från alla delar af England erhållit en mängd bref, innehållande tacksägelser för återförvärfvad helsa och ampla erkännanden af kurens värde, att han härigenom funnit sina djerfvaste förhoppningar vida öfverträffade och att ”detta uppfyller honom med den innerligaste tacksamhet mot försynen, som låtit honom vara ett svagt verktyg vid utbredandet af så mycken välsignelse.”Några ord om Bantings personlighet och lefnadsställning torde ej helt och hållet sakna intresse. Det yrke, som ända till några få år tillbaka, utgjorde hans förvärf, bestod i ombesörjandet af begrafningar, hvilka, som bekant är, i England ofta göras särdeles lysande. Han var entreprenör vid dylika tillfällen, hade titeln ”Undertaker of the Prince of Wales”, och att Bantings hus åtnjöt anseende inom hans affär utvisas bland annat deraf, att hans firma hade ledningen af Lord Palmerstons högtidliga begrafning sistledne höst. Omständigheten att samma man, hvars embete det tillhörde att bringa folk under jorden, gjort sig så mycken möda att förlänga sina medmenniskors lif, har naturligtvis i England gifvit anledning till många skämtsamma anmärkningar. Såväl af brefvets innehåll som af många anekdoter om hans personlighet framgår tydligt att Banting måtte vara en ovanligt välvillig och from man med gladt lynne och fallenhet för humor. Som ett drag deraf kan anföras hans beteende, då han blef föreställd Prinsessan Mary af Cambridge, som önskade se en så mycket omtalad personlighet. Han visade sig nemligen då först, för att rigtigt åskådliggöra den gamla Banting, i den kostym han för ett år sedan begagnat, afklädde sig derefter inför Hennes Höghet hvarftals den ena rocken och västen efter den andra, tills han ändtligen i den sista habiten framstod som en välbildad och proportionerlig äldre gentleman.Det uppseende de Bantingska brefven gjorde i England är verkligen förvånande. Kort efter deras utgifvande var Bantings namn i hvar mans mun; den efter honom uppkallade metoden försöktes af en mängd personer, som ledo af korpulens och stod profvet. Andra deremot, som voro magra och önskade sig mera fyllighet, använde, äfven med önskad framgång, en motsatt metod, ett ”Anti-Bantings-system”, bestående i förtärande af just de födoämnen, som voro Banting förbjudna; och vid stora middagar i England serveras rätter, lagade efter båda systemen. Man har tillochmed af Bantings namn gjort ett nytt verbum och frågan ”do you bant” hör i England numera till de ganska vanliga.

Nästan lika stort uppseende väckte den nya metoden på kontinenten, så snart allmänheten fått kännedom derom genom öfversättningar och bearbetningar, som innan kort sågo nya upplagor och växte till en hel liten litteratur för sig. Så var förhållandet i Amerika, Frankrike och Tyskland. Den nya kurmetoden fann talrika korpulenta anhängare och genomgicks lika samvetsgrannt vid Themsen och Missisippi som vid Seinen och Donau.

Äfven i Sverige äro exemplen på lyckliga följder af den nya kurens noggranna efterlefvande numera ganska talrika och Bantingska metoden har här under sista året, såväl i Stockholm som å andra orter, vunnit betydlig utbredning,men till stor del förts på måfå, till följe af bristande insigt om dess rätta tillämpning och de grunder hvarpå den hvilar.

Hos oss väcktes uppmärksamheten först på Bantingskuren genom en artikel i Post- och Inrikes tidningar (Juli månad 1864). I Svenska Läkare-Sällskapet lemnade Generaldirektör *Huss* sedermera en exposé af Bantings bref (den 2 Maj 1865); Professor *Malmsten* har vidare i Läkare-Sällskapets tidskrift (Hygiea 1865, p. 333) lemnat ett referat om ”Bantings kur mot fettbildning” och Doctor *Braun* i samma tidskrift (Hygiea 1865, p. 462) refererat Prof. *Julius Vogels* arbete om ”Korpulens, dess orsaker, förekommande och botande genom enkla dietetiska medel”. I Upsala Läkareförening har metoden äfven varit föremål för diskussion, hvarvid Professorerne *Almén* och *Hedenius* yttrat sig särdeles fördelaktigt om densamma, såväl från medicinsk som fysiologiskt-kemisk synpunkt.

Utan öfverdrift kan man med stöd af det hittills anförda påstå att Bantings bref till allmänheten äro en intressant och egendomlig företeelse, samt att de framhålla nya och särdeles anmärkningsvärda facta, som äro förtjenta af stor uppmärksamhet.

II.

Hvarföre hjelper Bantings metod? — Kuren betraktad från fysiologisk och kemisk synpunkt. — *Liebigs* teori. — Plastiska näringsämnen. — Respirationsämnen. — Njutningsmedlen. — Oorganiska näringsmedel. — Vatten. — Organismens debet och credit. — Ersättning för hvad kroppen förlorar. — Normal kroppstemperatur. — Ångmaschiner och kroppsmaschiner. — Animalisk och vegetabilisk föda. — Spirituosa. — Köttätande och växtätande djur. — Köttätande och växtätande nationer. — ”Fettbildare”. — *Huru* bildas fett? — Bantings metod en praktisk tillämpning af Liebigs teori. — Lämpliga och olämpliga födoämnen för korpulenta personer.

Efter redogörelsen för Bantings bref torde det vara på sin plats att lemna en kort öfversigt af orsakerna, *hvarföre* Bantings kur är verksam mot det onda, den är afsedd att hjelpa, och att besvara frågan: *ligger någon vetenskaplig teori till grund för denna metod?*

Vid pröfning häraf visar det sig att D:r Harvey, då han gjorde upp matsedeln för sin patient och framställde vissa bestämda föreskrifter och förbud, förfor med den största konseqvens i tillämpningen af en bestämd vetenskaplig princip. Om vi nemligen jemföra de födoämnen eller anrättningar, som Banting med godt samvete kunde förtära, med dem, af hvilka han endast borde intaga smärre qvantiteter eller som voro honom helt och hållet förbjudna, visar sig att matordningenanbefaller en viss klass af näringsmedel, under det att en annan klass räknar högst få representanter.

Den förra klassen eller gruppen af näringsmedel, hvilka Banting rikligen fick njuta, benämnes efter Liebig *plastiska näringsmedel*, den sednare, som var Banting förbjuden eller endast i ringa mån tillåten, *respirationsmedel.*

Till de förra, *de plastiska näringsmedlen* (proteinkroppar, ägghvitekroppar, albuminater), höra i allmänhet kött- och ägghvitartade ämnen. De utmärka sig för sin stora halt af qväfve, återfinnas i djurens kött och näringsvätskor, men också i åtskilliga alster af växtriket (växtfibrin, växtlim, fröhvita, legumin eller växtcasein). Såsom benämningen plastiska anger, tjena de till kroppens underhåll och nybildning och ingå följaktligen såsom väsentliga beståndsdelar uti alla verkliga näringsmedel. Under ämnesomsättningen inom organismen undergå de många förändringar och bearbetade genom matsmältningen förvandlas de till beståndsdelar af blodet och kroppsorganerna, under det att deras förbrukade och odugliga delar afskiljas och aflägsnas ur organismen. Något material för fettbildning äro de icke.

Till de sednare, *respirationsmedlen*, höra de olika slagen af fett, stärkelse, socker, gummi m. m. De hålla intet qväfve och kunna ofta inom kroppen öfverföras i hvarandra, såsom stärkelse först till dextrin, sedermera till socker o. s. v. ochinnehållas i alla födoämnen i den mest vexlande qvantitet. Så håller t. ex. allt kött mer eller mindre fett; grädde och mjölk både fett och socker; mjöl och bröd en stor del stärkelse, då deremot fett, smör, olja, potatis, ris, sago, arrowrot, socker och honung m. m. innehålla inga eller endast obetydliga plastiska näringsmedel. Respirationsmedlen ha sitt namn deraf att de genom respirations-(andnings-)processen företrädesvis tjena till underhåll af den kemiska ämnesomsättningen inom kroppen. De förbinda sig med den inandade luftens syre, förbrännas så till sägandes deraf och sönderfalla i kolsyra och vatten, som aflägsnas genom lungorna och huden. Deras betydelse för organismen är hufvudsakligen att skänka värme; till näringsmedel för kroppens organer tjena de föga eller intet, men så mycket mer till material för fettbildning.

Båda dessa slag af näringsmedel äro oumbärliga för lifvets fortbestånd.

För att rätt uppfatta detta förhållande måste man göra sig redo för organismens behof och sättet huru dessa tillfredsställas genom tillförsel af näringsämnen. Då kroppens organer och väfnader oupphörligen nötas och förbrukas är det först och främst en nödvändighet för organismen att *den lidna förlusten ersättes genom tillförsel af nytt material*, eller populärt taladt att kroppens debet och credit gå ihop. Men det ges äfven ett annat lika nödvändigt vilkor för lifvetsfortbestånd, *nemligen den inre kroppstemperaturens bibehållande vid en bestämd höjd*. De små temperaturvexlingar, för hvilka huden är utsatt, till följe af yttre värma och kyla, spela härvid endast en obetydlig roll, hvarföre och menniskan kan lefva och trifvas lika väl nära polerna som under eqvatorn,

emedan kroppstemperaturen, trots polartraktens is och tropikens glöd, likväl med ytterst små afvikelser kan bibehållas vid sin normala höjd.

För att uppfylla det förra af nyss anförda vilkor: *den lidna förlustens hastiga ersättande*, erfdrdras att sådana ämnen förtäras som innehålla samma beståndsdelar som det förbrukade eller som genom matsmältningsprocessen kunna ombildas till dylika ämnen. Då nu organismens vigtigaste organer och väfnader hufvudsakligen bestå af ägghvite och fibrin (trådämne i musklerna) o. s. v. måste till följe häraf beständigt nya ägghvitekroppar tillföras organismen. Hvarken menniskor eller djur kunna lefva och fortbestå om ägghvitartade ämnen under en relativt längre tid bortåt ej förefinnas i födoämnena.

Det sednare nödvändiga vilkoret för lifvets fortbestånd: *kroppstemperaturens bibehållande vid en bestämd höjd*, uppfylles derigenom, att kroppen alltjemt står under inflytande och inverkan af en inre värmeutveckling, uppkommen genom en långsamt försiggående inre förbränningsprocess. Fastän vid denna ingen låga är synlig, likasom vid en hastig förbränning i öppna luften,utvecklar sig icke dess mindre, värme; och genom denna värmeutveckling erhåller kroppen sin behöriga temperatur. Vid inandningen upptages syre ur luften; genom dess förening med blodets beståndsdelar (i lungorna) under bildning af kolsyra och vatten uppstår en värmeutveckling, hvilken tjenar att vidmakthålla kroppen derigenom att de organismens delar, som äro uttjenta, småningom genom densamma förändras och förbrännas. Det inandade syret eger nu betydligt mindre frändskap till ägghvitekropparne än till vissa andra organismens beståndsdelar, hvilka fortare och mera grundligt undergå förbränningsprocessen och således vida mera bidraga till upprätthållande af kroppens värme. Skall denna kunna bibehållas vid sin normala höjd, måste derföre det förbrukade (förtärda) på nytt ersättas och denna ersättning sker företrädesvis genom tillförsel af de ofvannämnda respirationsmedlen: fett,Innevånarne uti polarländer äro derföre särdeles begifna på feta ämnen och förtära med begärlighet tran, talg m. m. i betydlig mängd. stärkelse, gummi, socker och andra likartade ämnen. Förtäras en tid bortåt inga näringsmedel af denna klass, går kroppen lika säkert sin undergång till mötes, som om de plastiska näringsmedeln alldeles saknas.

Ämnesomsättningen inom kroppen kan med skäl jemföras med de förändringar, som skemed ett brännmaterial, ved, kol m. m. Liksom detta vid sin förbränning sönderfaller i de enklare ämnena kol, aska och gasformiga produkter, sönderdelas vid kroppens ämnesomsättning dess beståndsdelar genom hudutdunstning, utandning o. s. v. Vid båda processerna spelar syret hufvudrollen samt förändrar och förbinder sig med åtskilliga kemiska beståndsdelar. I båda äro också hufvudprodukterna kolsyra och vatten och i båda utvecklas värme samt under vissa vilkor kraft. Värmen och kraften ökas och minskas med ökadt eller minskadt näringsmaterial, vare sig att det gäller en ångmaschin eller kroppsmaschin. Undandrages allt näringsmaterial stadna båda. Ångmaschinen kan eldas upp igen; kroppsmaschinen blir död och liksom ångmaschinen uteslutande underkastad oorganiska lagar. Båda äro beroende af näringsmaterialets såväl *qvantitet* som *qvalitet*. Ett dåligt brännämne minskar ångmaschinens drifkraft; en dålig föda kroppens arbetsförhet. Ett talgljus lyser sämre än en gaslåga; en menniskas andliga ljus sämre vid dålig och ringa än vid god och tillräcklig föda. Båda maschinerna äro underkastade nötning och förbrukning; men då allt brännmaterial åtgår till drifkraften för en ångmaschin, besparas i kroppens hushåll en del derjemte till kroppens underhåll (ersättning af det förbrukade) och ytterligare en annan till kroppens tillväxt. Dessa näringsmaterialets olika ändamål förutsätternaturligen en olika beskaffenhet hos näringsmedlen. Så oräkneligt skiftande deras mängd synes vara, låta de dock hänföra sig till några få grupper, som spela hvar sin egendomliga roll i nutritionsprocessen och äro af hvarandra oersättliga.

De vigtigaste af dessa grupper äro, som ofvan är sagdt, *de plastiska näringsmedlen*, hvaraf kroppens förbrukade delar ersättas och återuppbyggas, samt *respirationsmedlen*, hvilka hufvudsakligen tjena till att underhålla respirationens kemiska processer och derigenom bilda det egentliga materialet för kroppens värmebildning.

Njutningsmedlen eller kryddorna: kaffe, té, vin, öl, bränvin och spirituosa af olika slag m. m. ega mindre betydelse för fettbildningen än de tvenne ofvananförda stora grupperna. Genom sina nervretande egenskaper befordra de ämnesomsättningen inom organismen, ifall de njutas måttligt. Näringsmedel i egentlig mening äro de icke; men vissa, t. ex. alkoholsdrycker, kunna betraktas som surogat för föda, tillfölje deraf att de genom den

lätthet, hvarmed de uti organismen syrsättas, göra att blodkropparne mindre hastigt åverkas. Det är också endast på detta sätt, som de under vissa omständigheter bidraga till fettbildningen, hvilken annars af hithörande ämnen, t. ex. kaffe, té, Bordeauxviner m. m. motverkas. Omåttligt förtärda förtröga de deremot ämnesomsättningen, bidraga till fettbildning, hindramagen och tarmkanalen i deras funktioner och medföra slutligen organismens bankrutt genom de täta förskotten på framtida krafterAf mindre vigt för föreliggande ämne äro:

De *oorganiska eller minerala näringsmedlen*, hvilkas kemiska beståndsdelar bidraga till bildande af kroppsväfnadernas elementarformer, såsom celler, blod och benkorpuskler; alkalierna anses befordra fettets sönderdelning och försvinnande; med undantag af kalk ingå ämnen tillhörande denna grupp endast i ringa män i näringsmedlen.

Vattnet spelar naturligtvis en vigtig roll vid ämnesomsättningen och är ett nödvändigt vilkor vid de kemiska processerna inom kroppen. Det tjenar till upplösningsmedel af födoämnena vid matsmältningen och blodberedningen, liksom vid bildandet af åtskilliga sekreter, såsom spott, magsaft, galla, svett m. m. På fettbildningen har det ingen direkt inverkan..

Talrika försök hafva visat att i hufvudsak den *Liebigska* teorien är rigtig. Fysiologerna, som, då det gäller utrönandet af vetenskapliga sanningar, låta ändamålet helga medlen, hafva offrat hekatomber af kaniner, marsvin och hundar, för att pröfva denna teoris sanning. Försöksdjur, som *uteslutande* fingo näringsmedel af den ena eller andra gruppen blefvo, oaktadt att födans qvantitet var ymnig, snart klena och dogo inom relalivt bort tid.

I naturen förekomma också nästan alltid de olika slagen af näringsmedel blandade med hvarandra. Så innehåller t. ex. kött, jemte ägghvita och fibrin (muskeltrådarne), som ärorepresentanter af de plastiska ämnena, äfven en större eller mindre qvantitet fett, som tillhör respirationsmedlen; jemte stärkelsen i brödet förtäras äfven de deruti förekommande ägghvitekropparne växtlim och växtfibrin. Men om nu också alla brukliga näringsmedel innehålla plastiska och respirationsmedel, så är dock *mängden, procenten af plastiskt näringsmedel och respirationsmedel i de olika substanserna högst varierande*. Ägghvitekropparne ha i allmänhet öfvervigten i de näringsmedel, som härstamma från djurriket, hvaremot respirationsmedlen, i synnerhet under form af stärkelse och socker, företrädesvis förekomma i växtriket. Undantag finnas dock många, hvaribland specielt må nämnas mjölken, hvilken, ehuru härstammande från djurriket, innehåller relativt stor mängd respirationsmedel: socker och fett.

Efter denna korta framställning af några hufvuddrag i Liebigs kemiskt-fysiologiska teori om födoämnena, är det ej svårt att bedöma om D:r Harvey vid uppsättandet af Bantings matsedel handlat på måfå eller konseqvent följt och genomfört en viss, bestämd princip. — Erkännas måste att han genom föreskrifterna att Banting skulle förtära temligen stora qvantiteter kött, men att mjölk, potatis, socker och fett voro förbjudna samt brödportionen betydligt reducerad, tydligen hade för afsigt att öka de plastiska näringsmedlen och minska respirationsmedlen.Efter den åsigt, som åtskilliga framstående vetenskapsmän, såsom Liebig, *Moleschott* m. fl. hyst om alkohol, tyckes Harvey visserligen låtit en inkonseqvens komma sig till last, nemligen den att han tillät sin patient att förtära relativt stora qvantiteter spirituosa. Alkohol räknas nemligen af Liebig och *Moleschott* till respirationsmedlen på grund deraf att den verkar förökad värme. Emellertid måste man på goda grunder äfven fritaga Harvey från att härvid ha begått någon inkonseqvens eller något misstag. Alkoholens hänförande till respirationsmedlen stöder sig nemligen ej på någon direkt undersökning, utan tillhör hypotesernas område. Åtskilliga undersökningar på sednaste tiden, verkställda af *Hoppe-Seyler, Setschenov, Buchheim* m. fl. halva deremot ledt till det resultat, att alkoholen ej tjenar till förbränning inom kroppen, utan till stor del i oförändrad form derur afsöndras. Äfven Niemeyers iakttagelser, t. ex. att kroppstemperaturen hos druckna individer ingalunda är abnormt hög, utan tvertom, oaktadt de stinna blodkärlen och den blossande ansigtsfärgen, abnormt låg, tyckas tala för rigtigheten af de åsigter, som blifvit prononcerade af ofvannämde tyska fysiologer och torde derföre alkohol, liksom kryddor, kunna räknas till för fettbildniugen indifferenta ämnen.

På grund häraf drar Niemeyer ej heller i betänkande att förklara Harveys tillåtelse medafseende på vissa slag af vin och spirituosa vara fullt berättigad. Öl, framförallt de starkare slagen (porter, ale o. s. v.), hade deremot af

Harvey erhållit ett strängt veto, såsom innehållande betydlig procent respirationsämnen, dextrin, gummi och socker. Frånsedt all teori torde i öfrigt tillåtelsen med afseende på ett måttligt begagnande af vin och spirituosa, i ej ringa mån hafva bidragit till kurens vidsträckta spridande. Hade också den tålmodige Banting efterkommit ett förbud äfven i denna omtvistade punkt, hade dock detta vilkor just för den publik, som mest behöfde metodens tillämpning på sig sjelfva, troligen förefallit som en allt för stor uppoffring.

Efter denna korta granskning af Bantings metod, ännu några ord om ämnesomsättningen inom kroppen och de olika födoämnenas inverkan på fettproduktionen. Denna fråga är som sagdt med särdeles omsorg pröfvad. I denna lilla uppsats skulle det dock leda för långt från ämnet att ingå i de speciela undersökningarne. Några få allmänna reflexioner kunna här vara tillfyllestgörande.

Kändt är att de egentligen köttätande djuren, hvilkas föda hufvudsakligen utgöres af plastiska näringsmedel, vanligen hålla sig magra, hvaremot de växtätande djuren, som till stor del lefva på respirationsmedel, äro fettrikare och genom metodiskt ökande af dessa näringsmedel (gödning) kunna blifva än fetare. De djurarter af kattslägtet, som i vildt tillstånd uteslutande lefva afkött och trots riklig tillgång härpå likväl hålla sig magra, bli deremot snart feta, om de i tamt tillstånd vänjas till blandad kost. Som ett bevis kan ock anföras att späda barn, så länge de näras uteslutande med mjölk, vanligen, så framt inga medfödda sjukdomsanlag finnas, äro feta och frodiga. Samma förhallande eger äfven rum med vissa folkstammar t. ex. Hinduer, som nästan uteslutande lefva af mjölk, ris och fett, emedan religionsstadganden förbjuda dem förtärandet af kött, ägg o. s. v. I motsats häremot äro de folkstammar, som lefva af jagt och fiske till sin kroppsbildning magra och muskelstarka, hvilket dock till någon del torde härleda sig från härvid oundvikliga kroppsansträngningar. Sådana generela exempel äro ganska bevisandeEget är att hela nationers karakter står i beroende af deras näringsmedels beskaffenhet. Irlands utfattiga arbetsklass, som lifnärer sig af potatis, står i skarp kontrast med Engelsmannen och Skotten, för, hvilka oxköttet är hufvudföda. Siamesaren, som förtär oerhörda qvantiteter risgryn blir fet, pussig och trög, och man skulle knappt kunna tro honom vara af samma species som Guachon, hvilken nästan uteslutande lefver af kött och som stark och härdad, tillbringar större delen af sitt lif i sadeln, utsatt för den brännheta solen och de vilda orkanerna på La Platas prärier..

Säkert är att man aldrig påträffar öfverdrifven fettma hvarken hos vildar eller hos de samhällsklasser som äta för att lefva.

Genom noggrannt kontrollerade försök med åtföljande mätningar och vägningar harfysiologien med full säkerhet kunnat draga den slutsats, att fettproduktionen står i ett bestämdt förhållande till tillförseln af respirationsmedel, och vetenskapsmännen af facket hafva derföre äfven gifvit dessa den expressiva benämningen *fettbildare*. — Helt naturligt och öfverensstämmande med de lagar för fettproduktionen, som fysiologerna lyckats utfinna på grund af iakttagelser och experimenter var det sålunda att Banting blef allt fetare ju längre han enligt vanligt språkbruk höll ”låg diet”, ett högst obestämdt uttryck, hvarmed vanligen förstås undvikande af animalisk föda och spirituosa. Lika naturligt var det att Banting, då han upphörde med sin svältkur och följde sin nya lefnadsordning, derigenom hindrade en öfverflödig fettaflagring inom organismen och befordrade det hopade fettets försvinnande.

Sättet *huru* fett uppkommer inom organismen efter tillförsel af respirationsmedlen (fettbildarne) har man ännu ej lyckats fullkomligt utreda, oaktadt vetenskapens stäfvanden, synnerligen under sednaste tiden, och oaktadt gjorda procentbestämmanden, såväl å plastiska näringsmedel som å respirationsmedel, hvilka man vet erfordras för att vinna en hög fettproduktion hos djur, en fråga som för boskapsskötseln naturligtvis är af den största vigt. Flertalet af vår tids vetenskapsmän inom det kemiskt-fysiologiska facket, bland dem äfven Liebig, anse att fettbildarne sjelfva direkt förvandlas till fett, samt att det så bildadefettet sedan öfvergår i kroppens väfnader; men en annan uppfattning är den, att fettbildarne redan i blodet användas till värmeproduktion och att fettet, som härvid uppkommer i kroppen, bildas ur organismens redan förhandenvarande kött och ägghvitepartiklar genom indirekt påverkan af fettbildarne. Talrika facta tala för denna sednare åsigt om fettbildningen.

Af dessa hypoteser angående sättet för fettets uppkomst må nu hvilkendera som helst vara den rätta, vetenskapen

har dock som ett obestridligt factum konstaterat, att ett för rikligt tillförande af respirationsmedel har till följd en omåttlig fettutveckling och att vid betydlig inskränkning i förtärandet deraf icke blott ej något nytt fett aflagras, utan äfven det i kroppen hopade småningom förbrännes såsom värmematerial och försvinner ur väfnaderna.

På grund af det ofvan anförda är det således klart att den s. k. Bantingskuren står i full öfverensstämmelse med kemisternas och fysiologernas erfarenhet och åsigter samt att D:r Harvey gifvit en för dem bekant teori en praktisk tillämpning.

Till ledning för dem, som genomgå den Bantingska kurmetoden, må slutligen anföras ett kort schema efter Moleschotts tabeller, öfver hvilka födoämnen i allmänhet hysa öfvervägande halt af plastiska näringsmedel eller respirationsmedel, med afseende hufvudsakligen fästadt på de relativa proportionerna af fett, stärkelse och socker.

Lämpliga näringsmedel vid genomgående af Bantings kur.

Öfvervägande plastiska näringsmedel; (protein- kroppar; ägghvitekroppar).

Olika slag af kött: fårkött, oxkött, kalfkött, renkött m. m. (rökt, salt, kokt, stekt eller rostadt).

Kalfbräss (Glandula thymus af kalfven) torde vara det mest proteinhaltiga födoämne; innehåller på 1000 delar 140,0 delar ägghvita och endast 3,5 delar fett samt 700,0 delar vatten.

Buljong (starka soppor).

Animaliska geléer (hjorthornsgelé; gelatin).

Rätter hvari blod utgör hufvudingrediens.

Villebråd (hare, hjort m. m.).

Skogsfågel och sjöfågel (magrare än kött af däggdjur).

Tama fåglar (höns, fasan, dufva m. fl.).

Ägg och deraf tillredda rätter (omeletter utan mjöl m. m.).

Saltsjöfisk och insjöfisk (gädda innehåller särdeles ringa fetthalt).

Skalfisk (hummer, kräftor, ostron). — Kaviar.

Mager ost, ost af skummad mjölk.

Skummad mjölk, filbunke och sur mjölk utan grädde.

Grönsaker: ärtor, bönor, linser; andra skidfrukter, sallad, spenat, kål (blomkål särdeles indifferent, häller på 1000 delar 918,87 delar vatten) lök, gurkor, sparris, kronärtskocker.

Olämpliga näringsmedel vid genomgående af Bantings kur.

Näringsmedel med öfvervägande halt af respirationsmedel; (fettbildare).

Fett och kött, hvari fett eller späck betydligt ingår: svinkött, i hvad form som helst.

Lefver af alla slag. — Hjerna och märg.

Afredda soppor (såsom innehållande mjöl).

Feta soppor och såser.

Anka och gås.

Lax, ål, makril, sill.

Fet ost (Rochefort, Gruyères, Chester, Holländsk ost, Fromage de Brie äro de fetaste), smålandsost; mesost (håller betydligt mjölksocker).

Grädde, oskummad mjölk.

Potatis, palsternackor, rofvor, morötter, hvitbetor, rödbetor, jordärtskockor, kastanier.

Lämpliga näringsmedel vid genomgående af Bantings kur.

Öfvervägande plastiska näringsmedel; (proteinkroppar; ägghvitekroppar).

Rostadt hvetbröd, grofsigtadt hårdt rågbröd och hafrebröd i smärre qvantiteter; klibröd.

Ätliga svampar (champignoner, trykel m. fl.).

Frukter, färska; dock böra de sötaste sorterna undvikas; kokt frukt, marmelader och kompotter, utan särskildt socker särdeles lämpliga.

Apelsiner, citroner; fruktglacer.

Kaffe och té (utan tillsats af socker och grädde).

Viner, vinkallskål med ringa sockerhalt. (Rhenskt vin, Bordeaux, Bourgogne, Sherry, Champagne).

Spirituösa och jästa drycker, som ej innehålla socker i större mängd.

Osockradt bränvin, genèver, kognac, rom m. m.

Olämpliga näringsmedel vid genomgående af Bantings kur.

Näringsmedel med öfvervägande halt af respirationsmedel; (fettbildare).

Hvete

innehåller

på

1000

del.

568,64

del.

stärkelse

o.

48,47

del.

socker,

Råg

»

»

»

»

555,19

»

»

»

28,76

»

»

Korn

»

»

»

»

482,64

»

»

»

(?)

»

»

Hafra

»

»

»

»

503,37

»

»

»

65,41

»

»

Ris

»

»

»

»

822,96

»

»

»

1,73

»

»

Alla mjölrätter, framförallt de sockrade (Mehlspeis, macaroni, pastejer och annat bakverk).

Socker, sockrad föda och dryck. Honing.

Rörsocker på

1000

del.

919,75

socker,

Hvitbetsocker

»

»

937,88

»

Sylter och sockrade frukter; sockrade vattsoppor.

Fikon, dadlar, russin och andra torkade söta frukter.

Chokolad; gräddglacer, söta glacer och limonader.

Söta viner, Portvin (Ungerska och Spanska viner m. fl.).

Punsch och toddy.

Öl (framför allt de starkare slagen; porter, Skottskt och Engelskt ale m. m.).

III.

Bantings kur från medicinsk synpunkt. — Öfverflödig fettma; korpulens; fettsot. — Deraf härledda sjukdomstillstånd och dödsorsaker. — Korpulensens orsaker. — Specifika läkemedel. — Rationel behandling. — Dess tvenne uppgifter. — Förbrukning af kroppens värmematerial. — Fysiskt och psykiskt arbete. — Kalla bad. — Alkaliska medel. — Jod och Brom.. — Minskad tillförsel af brännmaterial. — Celsus, van Swieten och Brillat-Savarin. — Carlsbaderdiet. — Tysk teori, engelsk tillämpning. — Suum cuique.

Då föregående kapitel lemnat en redogörelse för Bantingska kurens öfverensstämmelse med kemisternas och fysiologernas åsigter och teorier, återstår nu att pröfva huru densamma öfverensstämmer med läkarnes.

Härvid måste man i första rummet göra sig reda för hvad som afses med begreppen: *öfverflödig fettma, korpulens* och *fettsot*, de olika graderna af samma osunda kroppstillstånd. Mellan måttlig och öfverdrifven fettma, godt hull och korpulens kunna likväl inga bestämda stadier angifvas, emedan den öfverflödiga välmåganomärkligen öfvergår i sjukdom, utan några vissa öfvergångspunkter eller gränslinierKroppens normala vigtförhållanden äro efter Vogel följande:

Centimeter.

En kroppsstorlek af

motsvarar en medelkroppsvigt af

Fot, tum, linier.

Fot, tum, linier.

Skålpund.

137—152

= 4′ 6″ 1‴

5′ 1″ 2‴

99

152—155

= 5′ 1″ 2‴

5′ 2″ 2‴

128

155—160

= 5′ 2″ 2‴

5′ 3″ 9‴

134

160—165

= 5′ 3″ 9‴

5′ 5″ 6‴

147

165—170

= 5′ 5″ 6‴

5′ 7″ 3‴

154

170—175

= 5′ 7″ 3‴

5′ 8″ 9‴

165

175—180

= 5′ 8″ 9‴

6′ 0″ 6‴

179

180—183

= 6′ 0″ 6‴

6′ 1″ 6‴

189

183—deröfver

= 6′ 1″ 6‴

deröfver

o. s. v.

Svenska mått..

Hos fullvuxna personer inträffar någon betydligare fettafsättning mera sällan före det 30 året. Mellan 30 och 40 året inträffar den deremot så mycket oftare och är vid denna tidpunkt, åtminstone i nordligare klimater, särdeles vanlig. Någon gång visar sig efter denna period obetydlig eller ingen vidare tillökning i det öfverflödiga hullet, men ofta utvecklar sig derur mer eller mindre hastigt ett obehagligt och osundt kroppstillstånd, som står på öfvergång till verklig sjukdom, utan att dock egentligen dit kunna hänföras.

Harmonien mellan de olika kroppsdelarne försvinner, musklerna inbäddas i ett bolster af fett, de smäckra och likväl afrundade konturer, som utgöra helsans och skönhetens pregel, öfvergåsmåningom till osymetriska och klumpiga proportioner. Ansigtet är antingen blossande, tillfölje af kongestionstillstånd till hufvudet eller, liksom den öfriga huden, blekt, slappt och pussigt. Halsen försvinner under ett tjockt fettlager, bröstkorgen synes härigenom smalare än den i verkligheten är, och underlifvet skjutes framåt tillfölje af den bädd af fett, som betäcker tarmarne. Rörelserna ske långsamt och kraftlöst, på ett egendomligt ”stultande” sätt, tillfölje deraf att fettmassorna hindra lemmarnes fria bruk och ledgångarnes vederbörliga böjning och sträckning. Uppstigandet för höjder och trappor försvåras och på hvarje ansträngning följer trötthet och ymnig svettning. Huden bildar här och hvar stora veck, som ofta genom nötning inflammeras och vålla mycken olägenhet. Respirationen blir kort, flämtande och andfådd. Tarmkanalens funktioner ske ofta oordentligt. Icke destomindre är matlusten, liksom törsten vanligen betydlig. Efter de ymniga måltiderna stiger blodet åt hufvudet; indigestion och hjertklappning infinna sig ofta samtidigt dermed; sömnen är tung och långvarig med snarkande andedrägt. Psykiska liksom fysiska ansträngningar blifva mer och mer motbjudande och snart mattande.

Får detta tillstånd ytterligare utvecklas, inträffa betydligare rubbningar i helsotillståndet, tillfölje af fettaflagringen, som då ej allenast hopar sig mellan huden och musklerna, utanäfven på ytan och i det inre af ådror, nerver, muskler, bindväf o. s. v.; likasom alla de invärtes organerna, t. ex. lefvern, mjelten och njurarne, kunna i mer eller mindre mån fettvandlas. Företrädesvis inskränkes dock genom en sådan förändring hjertats verksamhet att framdrifva blodet och då samtidigt, genom hopande af fett inom underlifvet, bukpressen (diaphragma) tränges upp emot brösthålan, uppstår på sådant sätt hinder för lungorna att förrätta sina funktioner, tillfölje hvaraf svårighet att andas, qväfningsanfall, tyngd och tryckning öfver bröstet samt hjertklappning ofta påkomma. Oredig syn och hörsel samt svindelanfall, förorsakade af kongestioner till hufvudet, sälla sig härtill. Fettmassorna, som omhölja magsäcken och tarmkanalen, förhindra deras rörelser och minska matsmältningsförmågan, så att personer, som lida af fettsot, efter måltiderna vanligen känna sig betryckta och uttröttade. Under sådana förhållanden är aptiten vanligen klen, men stegras äfven understundom på ett onaturligt sätt. Födoämnena afgå äfven ofta osmälta, utan att ha skänkt kroppen någon näring. Benägenheten för sömn tar allt mera öfverhanden. Liflighet och håg för arbete eller sysselsättning i allmänhet minskas i jemna steg med sjukdomens utveckling.

Plågade af dessa besvärande symtomer framsläpa de af fettsott angripna en bedröflig existens, till dess någon tillstötande sjukdom eller fettsotens öfverhandtagande slutar deras lidande. —Akuta sjukdomar af hvad slag som helst äro för korpulenta personer mera dödande än för andra. Kongestioner och apoplexier äro de sjukdomsformer, som specielt tillhöra korpulensen. De vanliga dödsorsakerna, om fettbildningen lemnats tillfälle att fritt utbilda sig, äro fettvandling af lefvern, förlamning, utvidgning eller bristning af hjertat, tillfölje af dess musklers öfvergång i fett, njursjukdomar och vattsot.

Sådana äro i korthet anförda utvecklingsstadierna af detta tillstånd, hvilket i sin början endast är en ringa och lätt öfversedd olägenhet, men som, om det får fortskrida, kan leda till illabefinnande och nedsättande af kropps- och själskrafterna samt om det får taga öfverhanden ofta öfvergår i svåra och obotliga sjukdomar.

Att Banting på flera ställen i sina bref betecknar sin omåttliga korpulens med namnet ”parasit” torde, ehuru

sjelfva uttrycket är förfeladt, dock kunna försvaras, då man betänker de talrika olägenheter, som åtfölja ett dylikt tillstånd och troligen har den i ock för sig rigtiga tanke dervid föresväfvat honom, att man ej kan betrakta korpulensen som en verklig sjukdom, så länge kroppens funktioner ej lida i någon betydligare och mera ingripande mån. Äfven den vetenskapliga medicinen drager med rätta i betänkande att med uttrycket sjukdom benämna en obetydligare stegring af den normala fettproduktionen, då deremot farorna af ett betydligare plus i dettahänseende redan af forntidens läkare togs i noggrannt öfvervägande och allt sedan denna tid haft sitt eget kapitel hos de medicinska auctorerna.

För att utfinna medel mot ett ondt måste man såvidt möjligt är ega kännedom om orsakerna till dess uppkomst. — Hur allmän korpulensen än är, kan dock egentligen ingen påtaglig och tillika vetenskaplig förklaringsgrund anges för dess uppkomst, men erfarenheten har otvetydigt visat de verkliga orsakerna dertill, nemligen:

medfödda anlag (ärftlighet);

ymnigt begagnande af vissa födoämnen (fettbildare);

öfverflöd i mat och dryck samt otillräcklig kroppsrörelse och för mycken sömn.

På motarbetandet af dessa för fettbildningen gynnsamma momenter grundar sig också den rationela behandlingen af korpulens och i öfverensstämmelse härmed står äfven den åsigten hos alla tiders läkare att korpulens och fettsot ej böra behandlas med medikamenter, utan med dietetiska medel och förändrad lefnadsordning. Redan en af forntidens största läkare, *Galenus*, som lefde i andra århundradet efter Christus (131—201) har skrifvit specialarbeten öfver korpulens och magerhetBland de äkta galeniska arbetena härom förekomma: De optima corporis nostræ constitutione. — De bono habitu. — De Marsmo., med uppgifter om ”den förtunnande ellermagergörande lefnadsordningen”, och från ännu äldre tider finnas anvisningar i denna väg, nemligen af medicinens fäder *Hippokrates* (460—377 f. Chr.) som var samtidig med Pericles, och af *Aulus Cornelius Celsus*, som lefde (25 f. Chr.—30 e. Chr.) i Rom under kejsar Augusti tidehvarf. Ända från dessa aflägsna tider finnas få mera omfattande medicinska författare, som ej i något kapitel af sina arbeten behandlat korpulensen och dess följdsjukdomar, samt åberopat, återupprepat och utvecklat de gamla principerna om lefnadsordningen dervid.

Specifika läkemedel mot korpulens (mineral- och vextsyror, jod, extrakt på hafstång etc.) hafva äfven tidtals blifvit prisade och använda, men mot dessa medels ändamålsenlighet och gagn kunna likväl befogade tvifvel anföras. Den vetenskapliga medicinen har visserligen, isynnerhet under sednare tider, allt mera bemödat sig att utforska de lagar, efter hvilka använda läkemedel förkorta eller mildra de sjukdomar, hvari de användas, men insigten i de djupt invecklade processer, som härvid göra sig gällande inom organismen, är dock i viss mån ytlig, likasom kännedomen af de förändringar, som läkemedlen åstadkomma i kroppens ekonomi, eger så många luckor att de flesta sträfvanden att vinna en *bestämd* förklaring härutinnan ej kunnat leda till önskad påföljd. Behandlingen af flertalet sjukdomar är derföre till stor del rent empirisk — grundadpå en serie af erfarenhetsrön. — Annorlunda är förhållandet med den dietetiska behandlingsmetoden såsom t. ex. vid korpulens. Insigterna i det ondas väsende och orsaker äro klarare än vid de flesta egentliga sjukdomar, och de fysiologiska verkningarne af de factorer som användas äro mera kända än vid bruket af läkemedlen. På grund häraf har också behandlingen af korpulens i alla tider varit ganska rationel och också ofta nog krönts med framgång. Sednaste tidens vetenskapliga sträfvanden inom fysiologiens och kemiens områden (se föregående kapitel) hafva emellertid ytterligare underlättat läkarnes åtgöranden i detta hänseende och ställt till deras disposition utvägar som förr voro anade, men som nu metodiskt tillämpade, visat sig i det praktiska af verkligt gagn.

På grund af den Liebigska teorien om fettbildningen har den praktiska medicinen en dubbel uppgift att lösa för korpulensens botande. *Den bör dels söka stegra den förbränningsprocess, som kroppen beständigt undergår, så att öfverskottet af det fett, som redan finnes, förbrännes; och den måste vidare försöka att inskränka tillförseln af nytt brännmaterial till dess öfverskottet af det anhopade fettet genom förbränningen är förtärdt.*

De orsaker, af hvilka värmeproduktionen stegras äro temligen noga bekanta och de flesta sådana kunna artiflcielt framkallas. Ett allmänt kändt sjukdomsfenomen, febern, beror på en i hög grad ökad värmeutveckling. Kroppen

blir dervid häftigtupphettad och dess normala temperatur, som uppgår till ungefär +30° Reaumur, höjes flera grader. Derifrån härleder sig de sjukes klagan öfver glödande hetta och brännande törst, derifrån kommer feberrodnaden i ansigtet, det upphetsade utseendet i allmänhet, den hastiga pulsen och öfriga febersymtomer. För åstadkommandet af en sådan kroppens upphettning förbrukas naturligtvis mera material än då kroppstemperaturen hålles vid sitt normala stånd. Derföre ”bränner” också febern i detta ords fulla bemärkelse, ty den förtär genom den stegrade förbränningen kroppens beståndsdelar och framför allt det den anhopade fettet. Tillfölje häraf bli också febersjuke magra och efter längre febertillstånd till och med utmärglade. Noggranna kroppsvägningar utvisa att de på kort tid kunna förlora flera skålpund i vigt. — En febersjukdom är således på sitt sätt en kur mot korpulens. Botemedlet vore dock dervid farligare än det onda det skulle kurera och ingen skulle väl vilja underkasta sig en så farlig behandlingsmetod, som står i tydlig motsats till den urgamla medicinska regeln cito, tuto et jucunde — hastigt, säkert och angenämt.

Lyckligtvis stå andra medel till buds, genom hvilka samma mål uppnås lika säkert, om också något långsammare. Vid hvarje muskelrörelse och till och med vid hvarje fysisk verksamhet förbrukas ett bestämdt quantum af det i kroppen befintliga brännmaterial, motsvarande den gjordaansträngningen, likasom lokomotivet för en bestämd väglängd som det tillryggalägger, förbrukar ett bestämdt quantum kol eller ved. Redan långt innan man kunde inse och framställa den lag, enligt hvilken en bestämd värmemängd omsättes till en bestämd mängd mekaniskt arbete, var dock det factum kändt och erkändt att rörelse utgör ett verksamt medel mot fettbildning. Hvem kunde det väl undgå att energiska muskelrörelser och ansträngdt arbete inskränka fettutvecklingen, att menniskor och djur under strapatser och mödor förlora sitt hull, att bonden och handtverkaren, sysselsatta med tungt arbete, förblifva magra äfven vid temligen riklig tillförsel af födoämnen. I Sverige t. ex. lefver landtbefolkningen nästan uteslutande af potates, bröd, gröt, smör, mjölk o. s. v. och förtära endast mera undantagsvis kött; och trots denna rikliga tillförsel af respirationsmedel höra Bantingsfigurerna bland denna befolkning till sällsyntheterna. Härigenom förklaras lätt orsaken hvarföre alla tiders läkare föreskrifvit korpulenta personer flitig rörelse, arbete och kort sömn. Eget nog följas än i dag de föreskrifter som *Hippokrates*, för mer än 2000 år tillbaka rekommenderade åt korpulenta greker, af den stora publik, som i Karlsbad, Marienbad, Kissingen och andra in- eller utländska kurorter söka bot för vällefnadens följder. De hvarje morgon på bestämd tid företagna långa brunnspromenaderna motsvara noggrannt den gamlaAsklepiadens föreskrift att korpulenta personer på fastande mage böra möda sig genom en längre spatsergång. Visserligen medförde den forcerade rodden ingen nytta för den stackars Banting; han blef tvertom under denna tid ännu korpulentare än förr, men hans aptit blef också under hans sjöfärder fabelhaftigt ökad och de födoämnen han sedermera slukade voro af den beskaffenhet att det tröttande arbetet före måltiden var förspilld möda. Säkert hade Banting ännu hastigare magrat om han under sin nya kur fortsatt med sin gamla motion.

Ett annat, sedan gammalt brukadt medel mot korpulens är äfven af ganska stor betydelse, nemligen användandet af köld i form af kalla bad, duscher och tvättningar (afrifningar), ty äfven derigenom påskyndas och höjes den inre värmeproduktionen. Noggranna mätningar af kroppstemperaturen under begagnande af kalla bad eller kalla duscher hafva nemligen utvisat att kroppen härvid, oaktadt den ej obetydliga värmeförlusten, likväl bibehåller sin normala temperatur — ett factum som bevisar att en utifrån vållad förlust af värme, i betydlig mån stegrar den inre värmeproduktionen. För öfrigt hafva äfven kalla bad och dylika medel vid behandlingen af korpulens spelat en vigtig roll, långt innan upptäckten af de lagar, genom hvilka deras gynnsamma verkan kunde förklaras. — Kallvattenbehandling (synnerligen sommartiden) är således jemte användandet af Bantings kur särdeles att rekommendera.Bland öfriga mot korpulens använda hjelpmedel torde i korthet följande förtjena att nämnas:

Alkaliska medel. De hafva egenskapen att dekomponera fettet och bilda fettsyrade alkalier (tvålarter), som anses lättare kunna upptagas i blodet och undergå förbränningsprocessen. De användas i olika former: växtsyrade alkalier, som upptagna i kroppen förvandlas till kolsyrade, förekomma dels färdigbildade i naturen i åtskilliga frukter, såsom smultron, körsbär, äpplen, drufvor o. s. v., dels med konst beredda; vidare kolsyrade alkaliska sammansättningar beredda på kemisk väg och slutligen alkaliska mineralvatten såsom Carlsbad, Marienbad, Ems, Vichy, Fachingen, Bilin, Selters o. s. v.

Jod- och brom-haltiga medel ha äfven blifvit rekommenderade och med fördel begagnade. De äro dock farliga och kunna verka som våldsamma gifter, om de ej användas endast i vissa bestämdt indicerade fall på ordination och under uppsigt af läkare. I det närmaste samma förhållande är det äfven med de jodhaltiga mineralkällorna (Hall, Adelheidsquelle, Creutznach, Torpavatten m. fl.).

Verksamma medel — i främsta rummet rörelse, vidare kallvattenbehandling och såsom hjelpmedel äfven kolsyrade alkalier och jod- eller bromhaltiga sammansättningar — äro sålunda af ålder kända och använda inom medicinen vid botande af öfverflödig fettma.Dessa medel, till stor del sedan lång tid bepröfvade och ej sällan efter längre bruk tillfyllestgörande, äro dock till sin verksamhet underordnade det s. k. Bantingska systemet. Såsom hjelpmedel vid den dietetiska kurmetoden bibehålla de likväl alltid i mer eller mindre mån sin betydelse. Den andra uppgiften, hvilken, enligt hvad ofvan är nämndt, måste lösas, för att vinna det åsyftade ändamålet, är att *tillförseln af nytt brännmaterial inskränkes, tills det i kroppen anhopade fettet hunnit förtäras*. Ehuru rigtigheten af denna princip är allmänt erkänd, kan man dock ingalunda påstå att densamma förr än under sednaste tider i praktisk tillämpning vunnit det afseende den förtjenar. Konseqvent genomförd innefattar den ett förbud mot eller åtminstone en inskränkning af respirationsmedlens användande. Med andra ord tillförseln af fett, socker och sådana ämnen, som vid matsmältningen öfvergå till socker t. ex. stärkelsemjöl och vextgummi m. m. (se tabellen pp. 32—35) måste betydligt nedsättas.

Celsus har redan för 800 år tillbaka på rent empiriska grunder anbefallt magra personer förtärandet af ”pinguia et dulcia” — feta och söta ämnen — samt afrådt feta personer derifrån. Den gamle romerske lärdes åsigt har också sedermera ingalunda fallit i förgätenhet. Bland andra åberopar t. ex. *Gerhard van Swieten* (1700—1772), i sina berömda kommentarier till *Boerhaves* Aforismer, detta yttrande och sökte att eftervetenskapens dåvarande ståndpunkt förklara det factum att en riklig vegetabilisk näring danar fett. Att en betydlig qvantitet fett finnes förborgad i från växtriket hemtade näringsmedel, säger han, finner man väl tydligt deraf att t. ex. kon, som endast lefver af gräs och vatten, kan åstadkomma en så fet produkt som mjölk, och sedan mjölkafsöndringen upphört med samma fodring kan blifva omåttligt fet. Redan då, tyckes det, borde man kunnat inse den vegetabiliska näringens, de sedermera s. k. respirationsmedlens, betydelse för fettproduktionen, men så var dock ingalunda förhållandet. — En författare från början af vårt århundrade *Brillat Savarin*, auctor till Physiologie du Gout, har äfven egnat en särskild meditation (den XXI) åt korpulensen och man finner der med förvåning en stor del af Bantingskurens vigtigaste principer antydda och försedda med talande exempel. Den snillrike gastronomen hade således, redan under första decenniet af detta århundrade, genom iakttagelse kommit till den erfarenhet, som fysiologernas och kemisternas forskningar omsider laggt i klar dag. Man skulle nu tro att det enkla, för hela den lärda verlden bekanta factum, som Celsus, van Swieten, Brillat Savarin m. fl. framställt, borde hafva bestämt hvarje tänkande läkare att strängt förbjuda korpulenta personer njutandet af bröd och sötsaker samt omåttligt förtärande af fett. Åtminstone borde förbudet mot ymnigt åtnjutande af stärkelse- ochsockerhaltiga ämnen allmänt hafva gjort sig gällande vid kurerandet af korpulens från den tid då Liebig framställde födoämnenas verkan och då lagarne för fettproduktionen voro mera kända af hvarje bildad läkare. — Emellertid var detta långt ifrån förhållandet.

Under det man i fullt medvetande af sina rationela grundsatser förordnade åt magra personer rikligt förtärande ej allenast af feta ämnen, utan äfven af andra respirationsmedel, under form af mjölsoppor, chokolad, söta drufvor, maltdrycker m. m., inskränkte man sig ända till vår tid, då frågan var att göra folk magra till ett förbud mot feta matvaror och glömde förbudet mot de öfriga respirationsmedlen eller s. k. fettbildarne. Ett slående exempel härpå bland alla andra torde förtjena att anföras. I Carlsbad, som af ålder varit en tillflyktsort för feta personer, och hvilken brunnsort åtnjutit anseendet att utgöra ett säkert räddningsmedel vid öfverhandtagande korpulens, är det nästan en förbrytelse att förtära smör eller fet steksås m. m. dylikt, under det att kaffe med grädde, mjölk och socker, bakverk och söta ”Mehlspeisen” höra till den dagliga matordningen.

Vid framställandet af dessa facta föresväfvas man ovilkorligen af den gamla berättelsen om Columbus och ägget. — Teoriens tillämpning var enkel och klar, men ingen vårdade sig dock om att utfinna den. — Harvey löste

omsider uppgiften, och ehuru teorien var känd, står medicinenicke dessmindre till honom i stor tacksamhetsskuld.

Ett factum, hvars sanning var känd och erkänd, hade ej ledt till något praktiskt gagn, förr än den engelske läkaren genom principens konseqventa tillämpning gjorde den tyska teorien fruktbärande och välsignelserik.

Detta var Harveys förtjenst. — Men äfven till Banting står vetenskapen i stor förbindelse. Genom sitt ihärdiga genomförande af de föreskrifter han erhöll, visade han först af alla, att principen verkligen kunde med framgång realiseras och genom publicerandet af sina bref har han bragt till den stora allmänhetens kännedom förhållanden, som i annat fall endast torde hafva blifvit kända inom en trängre krets.

Sådan är i korthet skildrad vetenskapens ställning till Bantingsmetoden. — I tusentals fall har denna under de sednaste åren med framgång blifvit tillämpad i skiljda länder. Några få bland dessa lyckliga kurer, hemtade från det rika material, som äfven Sverige numera i detta afseende har att erbjuda, afsluta denna lilla afhandling.

IV.

Fall af korpulens med framgång i Sverige behandlade med Bantings kur.

Bland de många antecknade fallen af öfverdrifven fettma, behandlade enligt Bantings metod, hvilka stå författaren till buds och som samtligen tala *för* kurens användande, må endast trenne utvalda fall här anföras, dels för att visa med hvilken säkerhet och snabbhet kuren verkar och dels för att tjena till ledning för dem, som genomgå denna behandling. Det första fallet är antecknadt af Prof. *Hedenius* i Upsala och finnes infördt i Upsala Läkareförenings förhandlingar. Det andra fallet, från Stockholm, är i korthet uppsatt af författaren; det tredje utdrag ur ett bref från en i Skåne bosatt possessionat.

1. En person, boende i Upsala, 36 år gammal och af god helsa hade vid omkring 30 års ålder börjat märka anlag till korpulens, hvilken sedan småningom så tilltagit att den kändes besvärande och gjorde en större viljeansträngning än tillförene erforderlig för flit vid arbetet, hvilket mest bestod i studier förenade med stillasittande. Ärftlig predisposition syntes ligga till grund för korpulensen. Som densamma ej uppnått någon högre grad företogs dietkuren lika mycket af vetenskapligt intresse, att pröfva dess verkan, som af personligtbehof. Den dittills förda dieten, som alltid varit nykter och måttlig, erbjöd ingen anmärkningsvärd olikhet med den hvardagliga inom Svenska medelklassen. Kroppslängden var 5 fot och 8 decimaltum och kroppsvigten, vid kurens början den 20 September 1864, utgjorde 212 skålpund 1 lod. Vägningarne under kurens fortgång verkställdes medelst en känslig decimalvåg, som för hvarje vägning nogsamt justerades.

Öfver dessa vägningar meddelas följande tabell:

Vigtskillnad.

Dagar förflutne
sedan nästföregående
vägning.

1864.

dag.

skålp.

lod.

skålp.

lod.

September

20

212

1

0

0

October

1

209

1

3

0

10

»

11

208

16

0

17

11

»

23

204

20

3

28

12

November

4

204

25

0

5

12

»

15

203

17

1

8

11

»

26

199

10

4

7

11

December

8

198

13

0

29

12

»

20

197

29

0

16

12

1865.

Januari

4

198

4

0

7

15

»

14

198

14

0

10

10

»

24

197

5

1

9

10

Februari

4

197

4

0

1

11

»

15

196

3

1

1

11

»

26

194

15

1

20

11

Mars

9

195

29

1

14

11

»

21

192

29

3

0

12

April

2

192

25

0

4

12

»

12

191

25

1

0

10

Summa vigtförminskning

20

8

Af denna tabell syntes att kroppsvigten under de 104 dagar eller nära 7 månader, hvarunder kuren fortsattes, så småningom nedgått från 212 skålpund 1 lod till 191 skålpund 25 lod och således förminskats med 20 skålpund 8 lod. Talen, som utmärka vigtskillnaden, funnen vid de 18 särskilda vägningarne, visa icke någon jemt fortgående förminskning af kroppsvigten, utan 4 gånger till och med en vigtförökning. Denna uppsteg en gång till 1 skålpund och 14 lod och synes då tillkännagifva ett fettmande, som utgjorde de trenne öfriga gångerna blott några lod, så att man ej af dessa sistnämnda trenne vägningsresultat synes kunna med säkerhet sluta till någon ökad korpulens. Bland de 18 vägningarne utvisa 14 kroppsvigtens förminskning, ehuru vid tvenne af dessa vägningar vigtförminskningen blott utgjorde några lod, så att dessa tvenne med säkerhet ej tillkännagifva någon afmagring. Den största vigtförminskningen utgjorde 4 skålpund 7 lod på 11 dagar och den dernäst största 3 skålpund 28 lod på 12 dagar. Öfverhufvudtaget anställdes vägningarne hvar 11:te dag, och i medeltal aftog kroppsvigten under kurens hela fortgång hvar 11:te dag med 1 skålpund 4 lod.

Det var naturligt, att åtskilliga andra factorer än blott födans beskaffenhet och mängd under försökstiden haft inflytande på resultaten af de särskilda vägningarne, dock hade detta inflytande förefallit obetydligt i jemförelse med dietens. Denifrågavarande personen hade nemligen, endast på grund af sitt medvetande, om mer eller mindre noggrannt iakttagen diet, icke sällan kunnat strax före vägningen förutsäga, om vigtförminskningen skulle visa sig stor eller liten eller om till och med vigtförökning vore att befara. Under sista veckan af 1864 och den första af 1865 hade det tunna, kalljästa, vanligen s. k. Bayerska ölet, hvaraf druckits ett till två glas i veckan, blifvit på försöks skull utbytt emot tjockt, maltstarkt s. k. julöl. Af detta hade under nyssnämnde tid druckits ungefär ett glas om dagen och under denna tid, från den 4 till den 14 Januari 1865 inträffade ock såsom tabellen utvisar tvenne af de 4 vigtförökningar, som under hela försökstiden uppkommo. Hela vigtförminskningen skulle under samma tid säkerligen blifvit vida betydligare, ifall dieten blifvit med större stränghet iakttagen, än som varit händelsen.

Till frukost hade förtärts tvenne ägg eller en måttlig portion af kött eller fisk — dock icke svin, gås, lax, ål eller annan fet fisk — med eller utan sallad samt en kopp kaffe med något socker och grädde, tvenne skorpor och någon gång en skifva ost; till middag buljong, helst klar, kött eller fisk med legumer, hvaraf företrädesvis ärter, linser, bönor o. d. såsom mer qväfvehaltiga, men ej potatis eller mjölrätter, samt stundom frukter såsom efterrätt; till afton en omelette eller fisk, stundom kött, en kopp thé med några skorpor samtobetydligt socker och grädde. Aptitssup eller vin hade begagnats endast undantagsvis, men af s. k. Bayerskt öl hade ett glas druckits till middagen några gånger i veckan. Punsch hade deremot icke blifvit förtärd. I början af kuren hade mer afseende blifvit fästadt på födans mängd, men denna hade sedermera bestämts helt och hållet efter matlusten. I afseende på arbete, sömn eller kroppsrörelse hade under försökstiden icke någon förändring vidtagits.

Då under kurens lojip fettman aftog, hade ett ökadt välbehag och en sundare sömn förmärkts. Efter den 12 April hade ej vidare någon särskild diet blifvit hållen, och när sedermera den derpå följande 9 September vägning blifvit verkställd, för att se om resultatet af den Bantingska dietkuren i detta fall var ihållande äfven sedan kuren upphört, så hade kroppsvigten efter dessa 5 månader, då vanlig diet blifvit hållen, ökats med 7 skålpund och 31 lod.

2. En tjensteman, bosatt i Stockholm, 40 år gammal, hade från sin barndom haft särdeles anlag för öfverdrifven fettma. Hans konstitution var i öfrigt god; han var starkt byggd och kunde i yngre år utan möda gymnastisera och röra sig. Vid inemot 30 års ålder började emellertid korpulensen att på ett oroande sätt alltmera tilltaga och benägenhet för maklighet och hvila allt mer att göra sig gällande; andfåddhet inställde sig vid kroppsrörelse och en betydlig viljeansträngningerfordrades vid företagande af själs- eller kroppsarbete. Lefnadssättet hade alltid varit måttligt med afseende på spirituosa, men matlusten var ända sen barndomen ovanligt stark och sömnen under de sista åren tung och långvarig. Öfver något egentligt illamående eller sjukdom hade han ej att klaga, men olust, tyngd och orörlighet tilltogo i samma mån som korpulensen. Med anledning häraf användes åren 1855, 1858 och 1859 brunnsdrickning i Carlsbad, hvarvid fettman minskades under kurerna, men återkom småningom derefter och var i fortfarande tilltagande, då han hösten 1864 i en tidning händelsevis kom att läsa en liten framställning om Bantings kur, hvars ändamålsenlighet och utförbarhet han strax insåg på grund af sin kännedom af Liebigs och Moleschotts undersökningar och teorier. Några få dagar derefter (i September 1864) började han kuren. Han vägde då 295 skålpund och innehade en längd af 5 fot och 10 tum. Under den första månaden följde han kuren särdeles strängt och aftog till sin egen förvåning under denna månad med nära 12 skålpund i vigt. Då han emellertid efter denna tid började draga i betänkande att vigtförminskningen gick nästan allt för hastigt och grundligt, följde han sedermera ej regimen så strängt som förr, utan modifierade den, då han var borta, men förde den noggrannt i sitt hem och fortsatte ihärdigt dermed. Matlusten, som fortfor att vara stark, fick bestämma födoämnenas qvantitet, men derasqvalitet bestämdes efter Bantingska metoden. — Till följe af de noggranna observationer, han anställt öfver vigtförlustens eller vigttillökningens beroende af de födoämnen han förtärt, anser han sig slutligen kommit derhän, att han på förhand kan angifva hvad han efter en viss tidrymd skall väga och att han således (inom möjlighetens gränser) kan så till sägandes sjelf bestämma sin vigt. — Utan att ingå i detalj om de reguliert förnyade vägningarne torde det vara tillräckligt att nämna det han nu (i Mars månad 1866)

väger 240 skålpund och att han således sedan kurens början förlorat i vigt 55 skålpund eller med andra ord den betydliga volymen af 2 L℔ 15 marker viktualievigt. Han rör sig numera med fullkomlig lätthet, kan utan ansträngning arbeta, har god och naturlig sömn samt åtnjuter en särdeles god helsa. Under de 20 månader han fortfarit med kuren har han tillfölje af densamma aldrig varit illamående, utan småningom känt sig lättare och friskare.

3. Enligt öfverenskommelse skyndar jag, att såsom ett uppmuntrande exempel beskrifva huru min person under olika perioder af lifvet till och aftagit och hyser jag dervid den innerliga önskan att denna min sannfärdiga skildring måtte lända mången af stark fettma lidande medmenniska till uppbyggelse och förmå honom att begagna den Bantingska kuren.Redan vid tolf års ålder började jag visa stora anlag för fettma; detta var så mycket mindre förvånande som båda mina föräldrar voro hugnade med en mera än vanlig korpulens.

Dessa anlag utvecklade sig dock icke i särdeles hög grad, ty ehuru jag ända till 28 års ålder alltid var för fet i förhållande till min ålder, var dock denna fettma icke af den beskaffenhet att den ådrog mig någon särdeles uppmärksamhet. Jag ansträngde mig af alla krafter att motarbeta densammas vidare utveckling, genom sträng kroppsrörelse, minskad sömn och stäfjad aptit; särdeles väl ansåg jag mig göra genom att äta så mycket legumer och sötsaker som möjligt, men deremot afhålla mig från kött och vin samt dylika, som jag trodde fettbefordrande ämnen.

Potatis, mjölk, mjukt bröd, smör, ost, bär med socker och grädde voro mina älsklingsrätter; kaffe och thé smakade mig icke väl utan att vara försatt med mycket socker, deremot drack jag sällan punsch och aldrig maltdrycker.

Vid 24 års ålder var jag 5 fot 8 decimaltum hög och vägde 10 Lispund och 4 skålpund.

Under ett par års tid vistades jag utomlands. Vid ankomsten till Italien, der kaffet dracks utan grädda, smör och mjölk sällan smakades och brödet icke föreföll mig särdeles aptitligt; hvaremot jag åt drufvor och andre frukter i ymnighet, började jag att magra betydligt. — Längre fram på vintern, då jag uppehöll mig några månader iRom, hvarest jag på alla bjudningar trakterades med glacer och söta lemonader, återtog jag mitt gamla hull, så att jag, då jag vid 27 års ålder återkom till fäderneslandet, och en gång straxt derefter lät väga mig, befanns väga lika mycket som förut eller 10 L℔ 4 ℔.

Efter denna tid började min fettma oupphörligen tilltaga. Jag försökte visserligen år 1862 att genom en sejour i Carlsbad späka mig, hvilket så till vida lyckades att jag blef 1 L℔ 5 ℔ lättare på 6 veckor, men ett halft år derefter var jag icke allenast lika fet som förut, utan kände mig dertill ofta plågad af tryckning i maggropen och fick blodet tid efter annan uppåt hufvudet, hvilket kändes särdeles obehagligt. Hade jag någon gång ätit för mycket, kände jag mig däst och tung hela eftermiddagen och efter förtärande af smultron, champignoner, hummer och gåslefverpastej eller andra hårdsmälta ämnen fick jag ofta kräkningar. Åt jag om aftonen, kunde jag icke sofva den kommande natten. För öfrigt kan jag icke säga, att jag kände mig särdeles tung eller ovig; jag gick med lätthet, red utan svårighet och kunde arbeta vid mitt skrifbord huru länge som heldst, utan att känna tankekraften i någon mån försvagad.

Förliden sommar hörde jag talas om Bantings kur. En af mina vänner rådde mig att begagna densamma, men jag betraktade hela saken som en humbug. Han lemnade mig då boken tillgenomläsning, men jag ansåg de uppoffringar, som ålades, så stora att man omöjligt skulle kunna uthärda dermed och jag fruktade dessutom att sedan jag en längre tid följt hans regime, skulle jag ändå till slut, till följe af mina naturliga anlag, återfå mitt gamla hull, utan att kunna återtaga mina älsklingsrätter, hvilkas begagnande då skulle blifva skadliga. Jag tänkte dock alltemellanåt på saken. En dag erhöll jag besök af en af mina grannar, som under det samtalet fördes om Banting, frågade mig huru mycket jag trodde mig väga. Jag svarade då att jag ansåg mig väga circa 12 Lispund. Vid derefter anställd vägning befanns min vigt uppgå till 14 L℔ 5 ℔. Ett sådant resultat hade jag icke väntat, men det hade den goda verkan att jag fattade beslut att genomgå kuren. Här bifogade lista utvisar huru min vigt dagligen aftog.

Vägningstabell.

1865.

L℔.

℔.

Augusti

15

14

15.

»

21

14

—

»

25

13

14.

»

28

13

12.

September

1

13

10.

»

8

13

8.

»

11

13

6.

»

22

13

—

»

27

12

19.

October

2

12

16.

1865.

L℔.

℔.

October

9

12

13.

November

7

12

3.

»

11

11

19.

December

25

11

11.

1866.

Januari

12

11

6.

Mars

22

11

4.

April

23

11

1.

Maj

2

10

2.

I början följde jag kuren med den strängaste noggrannhet; det kostade visserligen på mig att nödgas försaka just de rätter och näringsämnen jag mest tyckte om, men denna uppoffring föreföll mig dock som en småsak vid jemförelsen med det stora mål jag eftersträfvade och då jag efter 6 dagar hade blifvit 5 ℔ lättare, då kunde ingenting hindra mig från att fortsätta dermed. Otaliga gånger varnades jag af vänner och bekanta, ja till och med läkare att afbryta densamma, man berättade historier om en mängd personer, som blifvit förstörda deraf, men jag lät icke afskräcka mig, då mitt sunda förnuft sade mig att det omöjligen kunde vara skadligt att afhålla mig från en del ämnen, som många personer aldrig förtära; huru många finnas icke, som aldrig äta bröd, andra tåla ej smör, åtskilliga finnas som icke äta potatis och andra, som aldrig smaka sötsaker och ändå må de väl. Jag fortfor emedlertid med min kur och gör det ännu och prisar den dag då jagbörjade dermed. I November månad började jag dock att vara något mindre sträng i dieten. Jag började då att dricka champagne, äta sås till köttet och i allmänhet allting, utom mjölk, smör, potatis, mjukt bröd och sötsaker.

I dag (den 28 Maj) har jag ånyo vägt mig och befanns då väga 10 L℔ 7 ℔. Jag har sålunda sedan den 15 sistlidne Augusti blifvit 3 L℔ 17 1/2 ℔ lättare.

Hvad mitt helsotillstånd vidkommer, har jag aldrig i mitt lif mått så väl som nu. Jag känner mig lätt och rörlig som den dag jag nyss var blifven officer, jag kan äta när, och huru mycket jag vill och har så vant mig af med mina fordna älsklingsrätter, att jag icke saknar mjukt bröd, har upphört att finna potatis välsmakande och känner ingen längtan efter smör, deremot får jag tillstå att jag med vemod afsäger mig en erbjuden glace eller en filbunke. Såsom bevis på i hvilken grad smör, mjölk och mjukt bröd öka vigten, vill jag anföra, att då jag för någon tid sedan efter en sjukdom blef ordinerad att för krafternas återbekommande äta dessa ämnen, blef jag på 13 dagar 10 ℔ tyngre och då jag derefter upphörde dermed blef jag åter på 5 dagar 4 1/2 ℔ lättare.

Jag har nu meddelat min erfarenhet i detta vigtiga ämne; kan Herr Doktorn begagna sig deraf uti sitt arbete och derigenom förmå andra att begagna Bantingska kuren, skulle det innerligt glädjamig. Min öfvertygelse är, att man kan äta hvad som heldst och huru mycket som heldst, om man endast afhåller sig från de ofta upprepade ämnena mjölk, smör, mjukt bröd, potatis och andra rotfrukter, sötsaker, mjölkrätter, oljeämnen, punsch och bier och jag tror att hvar och en som lider af fettma med trygghet kan begagna en sådan regime. Den ringa uppoffring han gör uppväges i hög grad af den stora fördelen att kunna intill sena ålderdomen bibehålla ett lifligt sinne och kroppens rörlighet och den som är nog svag att icke kunna afstå från de olämpliga näringsämnena, (då dessutom så mycket annat välsmakande är honom tillåtet) han förtjenar intet medlidande; må han gerna blifva ämne för löje och karikaturer — han lider hvad han förtjenar.